

受講無料  
要申込み

AROMA YOGA & FOOT CARE

# アロマヨガ & フットケア講座

アロマの香りを感じながら、心地よいヨガのポーズを取り入れたストレッチを行います。セルフでできるリンパケアやアロマの効能を紹介します。ヨガの後はフットマッサージを行います。

講師：塩崎 雅子

日本リンパスリミング協会フット&ハンドセラピスト公認講師  
アロマアドバイザー、介護美容タッチセラピスト

場 所：青森県総合社会教育センター 3階 和室

対 象：一般女性

定 員：10名

材料費：600円

持ち物：ヨガマット、飲み物、バスタオル  
小皿（直径8cmくらい）

9月27日（火）  
10月25日（火）  
11月22日（火）  
各10:00～11:00

- \* リンパストレッチ
- \* リンパマッサージ
- \* ツボ押し
- \* アロマの効能

4つの相乗効果で巡りの良い健康美を目指しましょう。  
初めての方にも気軽に楽しんでいただける内容です。

マスクを適切に着用してご参加下さい。  
かぜ症状のある方、熱のある方  
ご参加はご遠慮下さい。

## お申込み・お問い合わせ

青森県総合社会教育センター あおもり県民カレッジ事務局  
〒030-0111青森市大字荒川字藤戸119-7

Tel : 017-739-0900 / Fax : 017-739-2570

Mail : alis02@jomon.ne.jp

主催：青森県総合社会教育センター

（この講座は指定管理者：豊かな学びを育む青い森グループが運営します）

こちらのQRコードから当グループのホームページへ繋がり、  
各講座のご案内をご覧ください。 <https://www.manabi-aomori.com>

